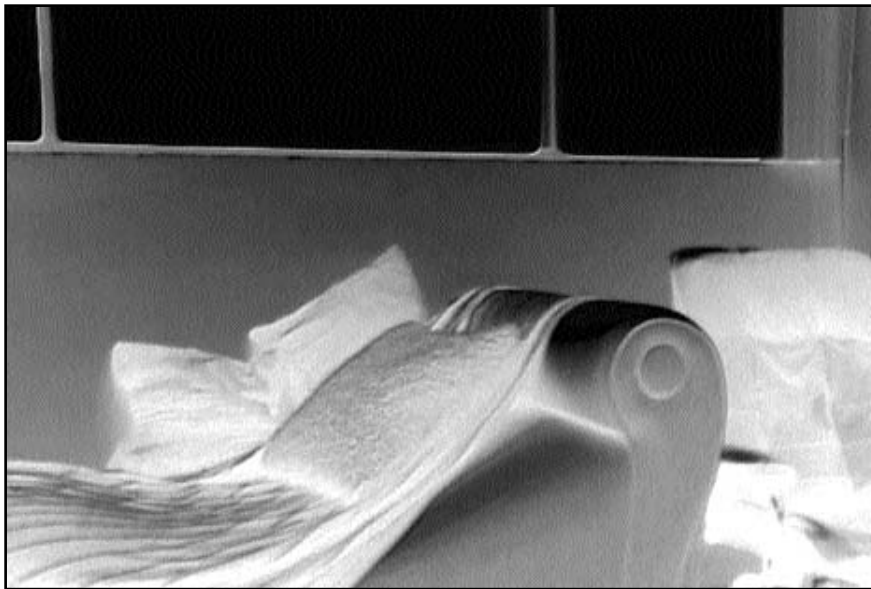


# ¿Para qué sirve el psicoanálisis?

Camilo Ramírez Garza

Esta pregunta se podría responder solo con chistes: "Para gastar tiempo y dinero durante muchos años y así conocerse", "Para descubrir durante esos años que uno está medio loco/a, pero que importa, como quiera se puede vivir y ser feliz" "Que en su origen, sirvió para enriquecer a su creador, como buen judío y que ahora se siguen inventando más padecimientos, términos, conceptos", etc.etc. etc. O como el amigo que se encuentra con su compadre y éste le pregunta: ¿Oye cómo te ha ido en tu psicoanálisis, ya no te orinas?, a lo que responde "Sí, pero ahora ¡me vale madre!"

Tales chistes debieran siempre escucharse como crítica, pues como dice la sabiduría "Entre broma y broma...la verdad se asoma" permite reformularnos nuestra práctica, principalmente cómo transmitimos la forma en que trabajamos desde un método particular de investigación y tratamien-



to de lo humano, como es el psicoanálisis.

El psicoanálisis es una forma de escucha y tratamiento que se produce, en y a través, de la palabra, sobre como se han constituido los humanos: por efecto de la voz y la mirada de los semejantes, así como por la cultura misma. Son esas palabras y miradas

que afectando al organismo lo han constituido como un cuerpo erótico y una psique que siente, piensa y actúa de ciertas formas, empujada por el la frustración, el deseo y el goce, al mismo tiempo que se tejen sus contextos considerados como realidad.

En ese sentido, el psicoanálisis es un medio de investigación sobre la prob-

# Psicología

lemática o conflictos que alguien sufre, a través de su sentido y significado, para así producir una cura: que alguien encuentre soluciones a sus problemas y angustias. Se opera con algunos supuestos: los actos humanos no son solo efecto del azar o simple mecánica, sino se articulan y producen para intentar decir algo, revelar algo sobre sí mismo; dicha articulación sigue las leyes de un lenguaje (al decir hacemos y al hacer decimos) pues la vida de los humanos está conformada principalmente por ser "seres simbólicos"; nuestras acciones -entre ellas nuestros problemas- son expresión cifrada de "algo", poesía en movimiento. De dicho desciframiento se produce un saber sobre el sentido de por qué uno sufre de lo que sufre, así como sobre la propia constitución de la personalidad, la identidad, los deseos, etc.

¿Y cómo se realiza dicho desciframiento del sentido de lo que se vive y sufre? Las claves las proporciona quien habla, en este caso quien se psicoanaliza. Por ello nuestro trabajo

no se produce desde la generalidad que se aplica a particulares, sino desde la experiencia singular de cada persona, a fin de poder advertir no solo el sentido y significado de su problemática(as) sino las formas, palabras, ideas, imágenes, etc., que le han conformado a lo largo y ancho de su vida, y que en un momento dado se ejecutan, sabiéndolo o no, y que lo mismo hacen sufrir como ser feliz.

Dicho análisis es una experiencia y como en toda experiencia hay algo que no se puede programar a priori, sino vivir; se requiere que quien desee analizarse hable sin mucha programación, sino que se disponga a escuchar sus propias ocurrencias, dichos y sin sentidos -aparentemente- para ahí encontrar algo que le llevará a descubrir la verdad, no solo de sus problemas y sufrimiento, sino de la conformación de eso que considera su ser.

camilormz@gmail.com  
http://camiloramirez.jimdo.com

## Autorrelajación para vencer al estrés

Sofía Montoya

Los seres humanos somos capaces de entrar en estados de tensión, de eso estamos seguros, pero también tenemos la capacidad natural de contrarrestar el estrés y mejorar nuestra salud, estado de ánimo y desempeño cotidiano. Básicamente, sólo se requieren dos elementos: respiración y pensamiento.

El cuerpo humano está diseñado para permanecer en homeostasis, fase en la que los elementos del organismo se encuentran en equilibrio relativo. Pero, bien lo sabemos, la vida nos enfrenta a situaciones peligrosas, profundo dolor, trabajo excesivo, angustia u otros estados que requieren máxima atención y alerta.

El estrés es un periodo de tensión física y mental que aparece de manera natural para enfrentar estos acontecimientos extraordinarios. Sin embargo, y dado que nuestro actual patrón cultural está plagado de exigencias y presiones, es común permanecer tenso y ansioso a tal grado que "olvidamos" cómo volver al estado de homeostasis cuando ha pasado la contrariedad.

Tensión muscular, dolor de cabeza, pesadillas e insomnio son algunos de los desagradables acompañantes del estrés, los cuales no podemos erradicar y nos parecen normales. Pero no tiene que ser así, basta considerar que todo en la naturaleza tiene su contraparte y, por tanto, así como nos estresamos, también podemos autorrelajarnos.

### AUTORRELAJACIÓN COMO HÁBITO

Cuando asumimos que nos encontramos bajo tensión, es más fácil comprobar que enojos, impropiedades o berrinches ayudan poco a resolver el problema y, en cambio, pueden ocasionar nuevas angustias a través de culpabilidad o miedos. Podemos entonces buscar nuevas soluciones.

La base de la autorrelajación radica en sencillos ejercicios que permiten que nuestro organismo se entrene para alcanzar agradable estado de tranquilidad física y psicológica, que bien puede incorporarse a nuestros hábitos diarios al igual que el baño o la limpieza bucal.

Aunque hay múltiples sistemas de relajación, existen dos elementos básicos y comunes a todas ellas: respiración y pensamiento. Por un lado nos centramos en disfrutar inhalaciones y exhalaciones en calma y, por otra, dejamos que nuestra mente recoja ese bienestar y lo vaya transmitiendo por todo nuestro cuerpo. Esto, como consecuencia, da la posibilidad de aislamiento y de propiciar tranquilidad de pensamiento y descanso muscular.

Quizás un sencillo ejemplo le ayudará a crearlo: sentado cómodamente, realice una respiración profunda y muy tranquila; retenga el aire mientras cuenta mentalmente hasta cuatro y luego exhale muy despacio. Cierre los ojos y repita el ejercicio; mantenga los párpados cerrados como si pesaran, y sienta la agradable sensación de aislarse. Disfrute de este simple hecho, y al terminar mueva pies, brazos y cuello

como si acabara de levantarse. Diferente, ¿no?

### DIVERSOS MÉTODOS Y UN MODELO

La relajación puede obtenerse a través de pensamientos que evocan tranquilidad (recordar paisajes naturales o imágenes en las que predominen los colores verde y azul, por ejemplo). Algunas técnicas se practican en una posición determinada (sentado, acostado) y otras más toman como modelo ciertos recursos de ejercicios orientales, como el tai chi y yoga, en los que se llega a contar mientras se realiza el proceso de inhalación y exhalación al compás de diversos movimientos.

A continuación, presentamos sencillo sistema de relajación que puede ser muy útil y desarrollarse en un lugar tranquilo, acogedor y con luz suave (sala, recámara). Cierre la puerta y acomódese en una silla con la espalda recta, hombros descansando y brazos laxos sobre los muslos. Los pies deben estar apoyados en el suelo.

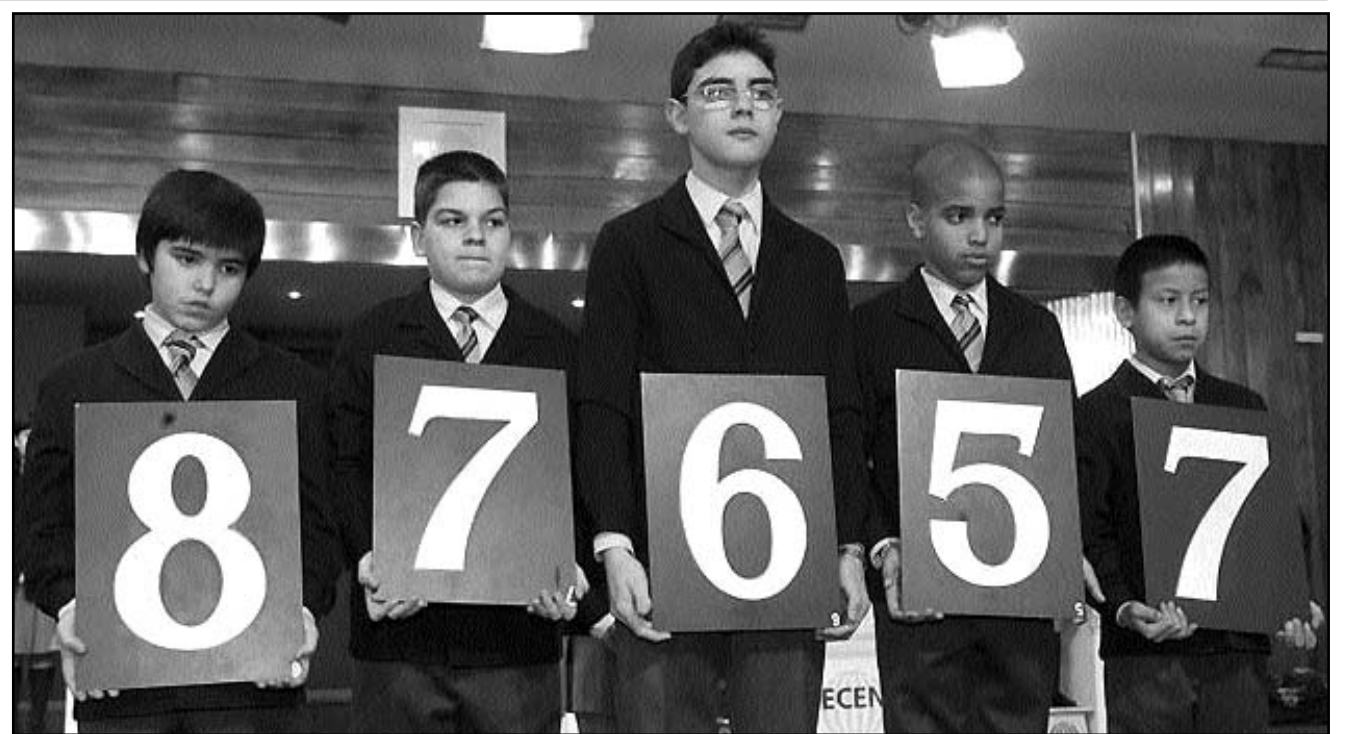
Con los ojos cerrados todo el tiempo, tome conciencia de su respiración, pausada y tranquila, y de la sensación del aire recorriendo su cuerpo. Continúe haciendo algunas respiraciones, suaves y cada vez más profundas, a la vez que piensa que las ideas del mundo exterior y la tensión se van en el ir y venir del aire.

Disfrute de ese estado y haga una evocación mental de su propio rostro. Sienta dónde hay tensión (mandíbula, frente, alrededor de los ojos) e imagine que la presión es un material elástico al que destensa con las manos dándole masaje hasta que lo suaviza. Podrá constatar que hay descanso y relajación. Este mismo proceso se realizará en hombros, tronco y extremidades, hasta que esa agradable sensación de relajación vaya descendiendo y extendiéndose por todo su cuerpo.

Si le es difícil iniciar esta evocación, actúe directamente. Si, por ejemplo, siente presión en los hombros, contrálgalos fuertemente durante un par de segundos y luego elimine la presión; la diferencia será notable y entonces será más sencillo realizar el ejercicio anterior.

Al terminar, sus pensamientos lucirán distantes. Es momento de situarse mentalmente en su lugar ideal para descanso, real o imaginario, pero sintiéndolo a plenitud, "percibiendo" aromas, colores, sonidos. Vívalo, recorra ese lugar ajeno al ajetreo diario, déjese inundar por las sensaciones y disfrute hasta que sienta gran alivio.

Cuando haya terminado, inicie movimientos de mandíbula, hombros, pies, manos y abra los ojos despacio. Realice algún estiramiento y disfrute de la tranquilidad; con la practica le será cada vez más sencillo, abreviará en el trabajo sobre la tensión muscular porque irá cediendo poco a poco, e incluso descubrirá que inmediatamente después de un momento de tensión (al sufrir un susto o una alarma) le es más fácil volver a estado de homeostasis con sólo controlar la respiración, honda y profunda, y realizando el conteo mental hasta cuatro.



## Utilizar talento de niños para entrenar a líderes del mañana

Ana Azuela

La Historia de la humanidad y su cultura, puede ser expuesta en un gran contenido, gracias a las aportaciones creativas de los más famosos del mundo, surgiendo nombres tales como Thomas A. Edison, Marie Curie, Isadora Duncan, etc....

Y, si asumimos que ha sido en efecto, esta gente la que ha conformado la ciencia, la cultura, la sabiduría asumiremos también que debemos nutrir los talentos de hoy.

Hubo tiempos cuando las culturas proponían altos valores en el sentido de la comunidad y de la dedicación individual y de grupo, se fincaban esfuerzos para dirigirlos al mejoramiento de un bien común. Se trabajaba en equipo, persiguiendo metas comunes.

Estudios actuales, han demostrado que los intereses propios han reemplazado algunos de los valores que crean una sociedad más consciente y más unida.

¿Qué es lo que exactamente causa que una persona anteponga su criterio político, ético y moral antes que las propias causas humanas en un bien común, sobreponiendo el materialismo, el ego y la satisfacción individual?

El papel primordial que las escuelas deben jugar hoy en día es el de influenciar generosamente a los futuros ciudadanos y líderes hacia un sistema que otorgue más responsabilidad en la producción social.

Esto es una gran responsabilidad la cual, de ninguna forma debe ser guiada únicamente por los maestros que dirigen los programas en los colegios, sino que también intervienen los mismos niños, las familias y toda la gente a su alrededor.

Lo que resulta aún más significante, es que esta responsabilidad DEBE ser expandida y que el concepto de talento, no sea exclusivo de un grupo elegido como se creía tradicionalmente, puesto que se pueden encontrar recursos tan ricos de alto potencial en gente joven sea cual sea la naturaleza y la diversidad de su procedencia.

En un mundo apresurado y con los avances tecnológicos, científicos, se

han creado mecanismos de producción y consumo que definen la común forma de vida actual; se ha creado una expectativa clara de que el mundo se verá en una crisis de recursos que hará que crezca rápidamente un deterioro ecológico, esto no puede provenir de nada más que de el estilo de vida de nuestros jóvenes y niños.

¿Puede una visión acerca del rol que juega la educación incluir un futuro más prometedor, al desear crear líderes que antepongan la justicia social ante el poder, el control y los intereses particulares?

Sería muy vago pensar que la redirección de las metas educacionales pudieran tomar lugar sin antes hacer un compromiso en todos los niveles, para examinar los propósitos educativos en un contexto democrático; también sería muy vago pensar que tales experiencias como las dirigidas al bien social, puedan reemplazar nuestro actual interés en el materialismo.

Sin embargo, trabajar arduamente y reforzar el desarrollo del talento para satisfacer un estilo de vida, que resulta paralelo a asuntos de diversidad, de armonía, de balance, de proporción, deben de ser tomados en cuenta siempre en las decisiones de todos los jóvenes y niños.

Lo que la gente piensa, decide y actúa, es lo que lleva a las sociedades a sus mejores logros.

Las estrategias que se utilicen para desarrollar estos talentos necesitarán y demandarán mucha atención.

Como estrategia se puede pensar en añadir a la educación de estos niños talentosos, 6 componentes que interactúan con las capacidades del conocimiento y que son comúnmente asociados con el éxito en la educación y en el desarrollo de las capacidades humanas.

- OPTIMISMO
  - La esperanza y sentimientos positivos para el trabajo duro
- CORAJE
  - La Independencia psicológica e intelectual, la convicción moral.
- DISCIPLINA
  - Absorción, Pasión.
- SENSIBILIDAD A LOS PROBLEMAS HUMANOS
  - Introspección
  - Empatía
  - Liderazgo
  - Civismo
- ENERGIA MENTAL Y FISICA
  - Carisma
  - Curiosidad
  - Fortaleza
- VISION SENTIDO DEL DESTINO
  - Sentido del poder de cambiar las cosas
  - Sentido de dirección y de lograr metas
  - Conocimiento y entendimiento de la situación actual.
  - Percepción del horizonte.
  - El mejor ejemplo de un "comportamiento positivo", se identifica en los niños que tienen un buen panorama de sus propias fuerzas.
  - Es nuestro deber y responsabilidad proponer y guiar hoy a nuestros líderes del futuro.
  - "Nunca dudes que un grupo pequeño de gente comprometida pueda cambiar al mundo, porque en efecto, así es como siempre se ha hecho".

